
EL ARTE DE CUIDAR A TU NIÑO INTERIOR
Reencontrarse con uno mismo
THICH NHAT HANH
PAIDÓS

# El arte de cuidar a tu niño interior



# El arte de cuidar a tu niño interior

Reencontrarse con uno mismo

Thich Nhat Hanh



Título original: *Reconciliation*, de Thich Nhat Hanh

Traducción de Agustín López Tobajas y María Tabuyo Ortega

*1.ª edición, abril de 2017*


Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Ilustración de cubierta e interior: © Antart – Shutterstock

ISBN: 978-84-493-3330-9
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 5.715-2017
Impresión y encuadernación en Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

## TERCERA PARTE: PRÁCTICAS SANADORAS

# Primera parte

*Enseñanzas sobre la sanación*

# Uno
## *La energía del mindfulness*

La energía del mindfulness o atención plena es el bálsamo que reconocerá y sanará a nuestro niño interior. Pero ¿cómo se cultiva esa energía?

La psicología budista divide la conciencia en dos partes, la conciencia mental y la conciencia-receptáculo. La conciencia mental es nuestra conciencia activa. La psicología occidental la llama «mente consciente». Para cultivar la energía de la atención plena, tratamos de implicar a la conciencia activa en todas nuestras actividades para estar realmente presentes en todo lo que hacemos. Queremos estar plenamente atentos cuando nos tomamos un té o cuando conducimos por la ciudad. Cuando andamos, queremos ser conscientes de que estamos andando. Cuando respiramos, queremos ser conscientes de que estamos respirando.

La conciencia-receptáculo, también llamada «conciencia raíz», es la base de nuestra conciencia. En la psicología occidental se denomina «mente inconsciente». Es el lugar en que se almacenan todas nuestras experiencias pasadas. La conciencia-receptáculo tiene la capacidad de adquirir y procesar información.

Con frecuencia, la mente y el cuerpo van cada uno por su lado. A veces realizamos nuestras actividades diarias sin ningún

tipo de conciencia mental. Podemos hacer muchas cosas sirviéndonos tan solo de la conciencia-receptáculo, y mientras tanto, la conciencia mental puede estar pensando en otras mil cosas. Por ejemplo, cuando conducimos un coche por la ciudad, puede que la conciencia mental no esté pensando en absoluto en conducir, pero aun así podemos llegar a nuestro destino sin perdernos ni tener un accidente. En esa situación, la conciencia-receptáculo funciona por su cuenta.

La conciencia es como una casa en la que el sótano es la conciencia-receptáculo, y el salón, la conciencia mental. Las formaciones mentales como la ira, la pena o la alegría reposan en la conciencia-receptáculo en forma de semillas (*bija*). Tenemos semillas de ira, desesperación, discriminación, miedo; tenemos también semillas de atención plena, compasión, comprensión, etcétera. La conciencia-receptáculo la conforman todo el conjunto de semillas, y es a su vez la tierra que las preserva y las sustenta. Las semillas están ahí hasta que oímos, vemos, leemos o pensamos algo que activa una semilla y nos hace sentir ira, alegría o pena. Esta es la semilla que asciende al nivel de la conciencia mental y se manifiesta en ella, en nuestro cuarto de estar. Ahora ya no la llamamos «semilla», sino «formación mental».

Cuando alguien activa la semilla de la ira, diciendo o haciendo algo que nos trastorna, esa semilla de la ira subirá al piso superior y se manifestará en la conciencia mental como la formación mental (*cittasamskara*) de la ira. La palabra *formación* es un término budista para algo que se crea mediante la agrupa-

ción de muchas condiciones. Un rotulador es una formación; mi mano, una flor, una mesa, una casa, todo eso son formaciones. Una casa es una formación física. La mano es una formación fisiológica. La ira es una formación mental. En la psicología budista hablamos de cincuenta y una variedades de semillas que pueden manifestarse como cincuenta y una formaciones mentales. La ira es solo una de ellas. En la conciencia-receptáculo, a la ira se la llama «semilla»; en la conciencia mental se la denomina «formación mental».

Cada vez que una semilla (por ejemplo, la semilla de la ira), suba a nuestro salón y se manifieste como una formación mental, lo primero que debemos hacer es activar la semilla de la atención plena e invitarla también a subir. En ese momento tendremos dos formaciones mentales en el salón. En eso consiste la atención plena de la ira. El mindfulness se refiere siempre a ser plenamente consciente de algo. Cuando respiramos conscientemente, prestamos plena atención a la respiración. Cuando caminamos conscientemente, prestamos plena atención al hecho de caminar. Cuando comemos conscientemente, prestamos plena atención a la comida. Por eso, en este caso, el mindfulness consiste en ser plenamente consciente de la ira. La atención plena reconoce y abraza la ira.

Esa práctica se basa en comprender la no dualidad: la ira no es nuestra enemiga. Tanto la atención plena como la ira forman parte de nosotros mismos. La atención plena no está ahí para reprimir la ira o combatirla, sino para reconocerla y cuidarla. Es como un hermano mayor que cuida a su hermano pe-

queño. Así, la energía de la atención plena reconoce y abraza con ternura la energía de la ira.

Cada vez que necesitemos la energía del mindfulness, bastará con activar esa semilla mediante la respiración consciente, el andar consciente o la sonrisa consciente, y en ese momento, la energía estará lista para abordar la tarea de reconocer, abrazar y, después, observar en profundidad y transformar. Hagamos lo que hagamos, ya estemos cocinando, barriendo, fregando o andando, al ser conscientes de la respiración, podremos seguir generando la energía del mindfulness, y fortaleceremos la semilla de la atención plena en nuestro interior. Dentro de la semilla de la atención plena está la semilla de la concentración. Con estas dos energías podemos liberarnos de las aflicciones.

## La mente necesita una buena circulación

Sabemos que hay toxinas en nuestro cuerpo y que si la sangre no circula bien, esas toxinas se acumulan. Para mantener una buena salud, el cuerpo se ocupa de expulsarlas. Cuando la sangre circula bien, los riñones y el hígado pueden desempeñar su tarea de eliminar las toxinas. Podemos servirnos de un masaje para ayudar a que la sangre circule mejor.

También en nuestra conciencia puede haber una mala circulación. Podemos estar bloqueados por el sufrimiento, el dolor, la pena o la desesperación; es como si tuviéramos una toxina en nuestra conciencia. Llamamos a esto «formación interna» o «nudo interno». Abrazar el dolor y la tristeza con la energía del mindfulness es como dar un masaje a nuestra con-

ciencia. Cuando la sangre no circula bien, los órganos no pueden funcionar correctamente y enfermamos. Cuando la psique no circula bien, la mente enferma. El mindfulness estimula y acelera la circulación para que supere los bloqueos producidos por el dolor.

## Ocupar el salón

Nuestros bloqueos provocados por el dolor, la pena, la ira y la desesperación quieren subir siempre a la conciencia mental, al salón, porque se han hecho grandes y requieren nuestra atención. Quieren salir, pero nosotros no queremos que suban esos huéspedes no invitados, porque nos resulta doloroso verlos. Así que tratamos de bloquearles el paso. Queremos que se queden dormidos en el sótano. Como no queremos hacerles frente, acostumbramos a llenar el cuarto de estar con otros huéspedes. Siempre que tenemos diez o quince minutos libres, hacemos todo lo posible para mantener ocupado nuestro salón. Llamamos a un amigo. Abrimos un libro. Encendemos el televisor. Vamos a dar un paseo en coche. Esperamos que, si el salón está ocupado, esas desagradables formaciones mentales no aparecerán.

Pero todas las formaciones mentales necesitan circular. Si no las dejamos surgir, se crea una mala circulación en la psique y empiezan a manifestarse síntomas de enfermedad mental y depresión en la mente y en el cuerpo.

A veces, cuando nos duele la cabeza, nos tomamos una aspirina, pero el dolor de cabeza no desaparece. A veces, este tipo

de jaqueca puede ser un síntoma de enfermedad mental. Tal vez tengamos alergias. Aunque pensemos que es un problema físico, las alergias pueden ser también un síntoma de enfermedad mental. Los médicos nos aconsejan que tomemos medicamentos, pero a veces estos seguirán reprimiendo nuestras formaciones internas, empeorando nuestra enfermedad.

## Romper barreras

Si podemos aprender a no tener miedo de los nudos de sufrimiento, poco a poco empezaremos a dejar que circulen por nuestro salón. Aprenderemos a abrazarlos y a transformarlos con la energía del mindfulness. Cuando rompamos la barrera que hay entre el sótano y el salón, surgirán bloqueos de dolor y tendremos que sufrir un poco. Tal vez nuestro niño interior tenga mucho miedo y mucha ira acumulados por estar abajo, en el sótano, durante tanto tiempo. No hay forma de evitarlo.

Por eso es tan importante la práctica del mindfulness. Si no hay atención plena, es muy desagradable que esas semillas suban. Pero si sabemos cómo generar la energía del mindfulness, resulta muy curativo invitarlas a subir todos los días y abrazarlas. La atención plena es una potente fuente de energía que puede reconocer, abrazar y cuidar de esas energías negativas. Tal vez esas semillas no quieran subir al principio, tal vez haya demasiado miedo y desconfianza y sea necesario engatusarlas un poco. Después de ser abrazada durante algún tiempo, una emoción fuerte volverá al sótano y se convertirá de nuevo en semilla, más débil que antes.

Cada vez que des a tus formaciones internas un baño de atención plena, los bloqueos de dolor se harán más ligeros. Así pues, da un baño de atención plena a tu ira, desesperación y miedo todos los días. Tras varios días o semanas de subirlas a diario y ayudarlas a bajar de nuevo, crearás una buena circulación en tu psique.

## La función del mindfulness

La primera función del mindfulness es reconocer en vez de luchar. Podemos pararnos en cualquier momento y tomar conciencia del niño en nuestro interior. Cuando reconocemos al niño herido por vez primera, lo único que tenemos que hacer es ser conscientes de que existe y saludarle con un «hola». Eso es todo. Tal vez ese niño esté triste. Si lo notamos, podemos inspirar y decirnos: «Al inspirar, sé que la tristeza se ha manifestado en mí. Hola, tristeza. Al espirar, cuidaré de ti».

Una vez hemos reconocido a nuestro niño interior, la segunda función del mindfulness es abrazarlo. Se trata de una práctica muy agradable. En vez de luchar contra las emociones, cuidamos de nosotros mismos. La atención plena trae consigo un aliado, la concentración. Los primeros minutos que pasemos reconociendo y abrazando con ternura a nuestro niño interior nos procurarán cierto alivio. Las emociones difíciles seguirán estando allí, pero ya no sufriremos tanto.

Después de reconocer y abrazar al niño interior, la tercera función del mindfulness es suavizar y aliviar las emociones difíciles. Solamente con estrechar al niño entre los brazos con

ternura estaremos calmando nuestras emociones difíciles y podremos empezar a sentirnos a gusto. Cuando abracemos las emociones fuertes con atención plena y concentración, seremos capaces de ver las raíces de estas formaciones mentales. Sabremos de dónde procede el sufrimiento. Cuando sepamos cuál es la raíz de las cosas, disminuirá nuestro sufrimiento. Así pues, la atención plena reconoce, abraza y alivia.

La energía del mindfulness contiene la energía de la concentración, así como la energía del discernimiento. La concentración nos ayuda a centrarnos en una sola cosa. Con la concentración, la energía de la observación se vuelve más poderosa y es posible el discernimiento. El discernimiento tiene siempre el poder de liberarnos. Si la atención plena está presente, y sabemos cómo mantenerla viva, la concentración estará también presente. Y si sabemos cómo mantener viva la concentración, también aparecerá el discernimiento. La energía del mindfulness nos permite observar en profundidad y lograr el discernimiento que necesitamos para facilitar la transformación.